

# じー G ・ G クラブ ゆがわら

「G・G」とは、グランド・ジェネレーション（最上級の世代）の略称です。

若々しく年を重ね、豊かな知識と経験をもち、さまざまなスタイルで人生を楽しむ時代の年長者をいいます。

地域支え合い推進員が、元気な高齢者を中心とした自主的な活動団体を訪問・紹介します！

## 活動紹介

## 金曜卓球クラブ

- 『健康のための運動や参加者の楽しく交流』を目的として、16年ほど前から活動を開始しています。
- 現在は、60代から80代の卓球好きのシニア12人ほどの会員がいます。
- 試合は行わずにメンバーを交代しながらラリーを楽しみ、休憩時間には、卓球以外の会話で和気あいあいと交流しています。

【活動場所】 湯河原町ヘルシープラザ体育館

【活動日時】 毎週金曜日 13時00分～15時30分

【会費】 場所使用料として年4回程度1,000円ずつ集めます。

【連絡先】 (代表) 樋口 七生 ☎080-6643-4752



卓球を楽しみながら汗を流しています



休憩時間の様子です



# 便利な高齢者福祉サービスの紹介

## 第8回 パークゴルフ場利用事業

- 高齢者の健康増進等のため、パークゴルフ場を利用する場合に 利用料の全額を助成するサービスです。
- サービスの概要



対象者	● 65歳以上の方で、あらかじめ「利用券」の交付を受けた方
対象施設	《湯河原町総合運動公園パークゴルフ場》 ● 所在地 湯河原町吉浜 1987 番地の8 ☎0465-63-7288 ● 定休日 毎週木曜日（※その日が休日に当たるときは、その前日） 年末年始（12月28日～1月3日） ● 営業時間 [1月～3月、10月～12月] 9:00～16:00 [4月～6月・9月] 平日 9:00～16:00 土日祝 9:00～17:00 [7月～8月] 9:00～18:00 ● 駐車場 21台（無料） ● 送迎 ・無料送迎バス（月・水・金曜日のみ）を運行しています。 ・時刻表や運行ルートの詳細は、町ホームページ等をご確認ください。
利用料	● 「自己負担なし」で利用できます。（月2回まで） （※利用料 200円/回を全額助成します。）
利用までの手順	<b>手順1</b> 役場介護課又は駅前観光案内所で「利用券」の交付手続きを行います。 【ご本人様 ⇄ 介護課等】 <b>＝ご確認ください＝</b> ● 住所等を確認するため、身分証をご持参ください。 ● 利用券は、その場で1年間分を交付します。 再交付はできませんので、紛失等にご注意ください。 <b>手順2</b> パークゴルフ場に「利用券」を提出し、利用します。 【ご本人様 ⇒ パークゴルフ場】 <u>※その他詳細は「利用券」を交付する際にご案内しています。</u>
お問合せ	役場介護課介護予防係 ☎63-2111（内線343）

高齢者の身近な相談窓口 ～ お気軽にご相談ください ～

【名称】湯河原町地域包括支援センター ☎ **60-0222**

【場所】吉浜 1906 番地（介護老人保健施設ニューライフ湯河原内）

【業務時間】月～金曜日 8:30～17:15（祝祭日及び12/29～1/3を除く）



# はじめての介護保険

## ～ 第8回 『訪問入浴』 ～

- 訪問入浴サービスの概要について説明します。

### 《サービスの内容》

- 浴槽を要介護者等の自宅に持ち込んで入浴の介助を行うことで、利用者の心身の清潔保持と心身機能の維持等を図ります。

### 《利用する際の注意点》

- 基本的に、入浴が困難な方がサービスの利用対象となります。

### 《サービス費用のめやす》

- 1回あたり12,600円

### 《利用者の負担割合》

- 上記のサービス費用に対して、原則、1割を負担します。  
※一定所得以上の方の負担割合は、2割若しくは3割となります。



## 「ねんりんピックかながわ 2022」に参加しよう！

神奈川に 咲かせ長寿の いい笑顔 ～未病改善でスマイル 100 歳～



名称 **ねんりんピックかながわ2022**  
日にち **令和 4年 11月 13日 (日)**

- 高齢者を中心としたスポーツと文化の祭典「ねんりんピック」が神奈川県で開催されます。
- 湯河原町は『俳句交流大会』の会場となります。
- 俳句を楽しく学び、みなさんも一緒に参加してみませんか。



よき声の間違ひ電話夜の秋  
伊場野雅代

団欒に飛び込みたがる金亀子  
西原 仁

独り居に江戸風鈴のよく響く  
長岐豊子

炎昼をゆらゆらとゆく法衣か  
露木佳世子

【俳句紹介】 湯河原俳句協会選句

【ねんりんピックかながわ 2022 湯河原町実行委員会（役場介護課内）】  
☎ 63-2111（内線343）  
<https://www.pref.kanagawa.jp/osirase/0805/nenrin/index.html>



### 高齢者のみなさま 熱中症にご注意ください！

- 例年、気温が高い日に、熱中症による救急搬送が多くなっています。なかでも、高齢者の搬送が多い状況にあります。
- 熱中症は適切な予防をすれば防ぐことができます。一人一人が熱中症に気をつけ、特に暑いときや湿度が高いときなどは、適切な対応をとりましょう。

# 講座・教室のご案内 ～ 参加者を募集しています！ ～

●募集は、定員になり次第、終了いたしますのでご了承ください。

講座名	概要等
フレイル予防教室	<p>【概要】フレイル（虚弱）を改善するための栄養・運動・社会参加をテーマとした講座です。</p> <p>【日時】令和4年9月21日（水）、令和5年3月1日（水） 各 13:30～16:00 の2日間コース</p> <p>【場所】保健センター2階【定員】10名</p> <p>【詳細】広報ゆがわら8月号 で案内中です。</p>
げんき応援教室 ～門川会館コース～	<p>【概要】簡単なストレッチや有酸素運動などを行う教室です。</p> <p>【日時】全8回コース（14時00分～15時30分） 9月 12日（月）、26日（月） 10月 24日（月）、31日（月） 11月 14日（月）、28日（月） 12月 12日（月）、26日（月）</p> <p>【場所】門川会館3階大会議室 【定員】20名</p> <p>【詳細】広報ゆがわら8月号 で案内中です。</p>
介護予防講座 『元気なあしたへ』	<p>【概要】「運動・口腔・栄養」をテーマとした講座を開催します。</p> <p>【日程】10月13日（木）、20日（木）、28日（金） 全3回コース</p> <p>【詳細】広報ゆがわら9月号 で案内予定です。</p>
高齢者権利擁護 講演会	<p>【概要】『日常生活に潜む虐待・ハラスメントとその対応』</p> <p>【日時】令和4年10月19日（水） 14:00～15:30</p> <p>【詳細】広報ゆがわら9月号 で案内予定です。</p>
湯河原温泉のんびり 家族介護者交流事業	<p>【概要】在宅介護のご家族を対象とした宿泊型交流事業を開催します。</p> <p>【日時】令和4年12月7日（水）～8日（木） 1泊2日</p> <p>【詳細】広報ゆがわら9月号 で案内予定です。</p>
よりあい 寄り愛ゆがわら ～出張介護相談会～	<p>【概要】地域包括支援センターの看護師等が、介護に関する相談などをお受けします。（※事前のお申込みは、必要ありません。）</p> <p>【日時】9月21日（水） 10:00～11:50 川堀会館2階</p> <p>【詳細】広報ゆがわら9月号 で案内予定です。</p>
ゆがわら・まなづる 家族会	<p>【概要】認知症の方を介護するご家族等を支援する会です。</p> <p>【日時】9月9日（金） 10:00～12:00 城堀会館1階</p> <p>【詳細】広報ゆがわら9月号 で案内予定です。</p>
パークゴルフ初心者 講習会	<p>【概要】パークゴルフの初心者向け講習会を開催します。</p> <p>【日程】令和4年10月1日（土）</p> <p>【詳細】広報ゆがわら9月号 で案内予定です。</p>
<p><b>10月以降の開催分の参加者を募集します！</b></p> <p>『グループリビングほのぼの』 『布ぞうり教室』 『手づくりを楽しもう会』</p> <p>【詳細】広報ゆがわら9月号 で案内予定です。</p>	
<p><b>公園体操 開催中！</b>（※事前のお申込みは必要ありません）</p> <p>【さくらんぼ公園】 8月 15日（月）、9月 5日（月） 10:00～11:30</p> <p>【桜木公園】 8月 29日（月）、9月 20日（火） //</p> <p>※タオル、飲み物をご持参の上、ご参加ください。</p>	



●町ホームページからもダウンロードできます（ <https://www.town.yugawara.kanagawa.jp> ）

●この広報紙に関するお問い合わせは、町役場介護課（ ☎63-2111 内線340 ）まで